

HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

Oleh : Wahyu Khaerddin, 1332042031

*Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Makassar, 2019*

ABSTRAK

Wahyu Khaeruddin, 2019. Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (Dibimbing oleh Drs. Nadwi Syam., M. Kes. AIFO dan Dr. h. Amri rachman Lc, M. Pd. i)

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *deskriptif korelasional* yang merupakan penelitian yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar dengan sampel yaitu sebanyak 40 mahasiswa. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga jenis tes yaitu tes lari 50 meter, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik yaitu statistik deskriptif dan analisis korelasi. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel kecepatan memiliki skor rata-rata 8,8175, variabel kelincahan memiliki skor rata-rata 9,2865, dan kemampuan menggiring bola memiliki skor rata-rata 11,7823. Hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa (1) kecepatan dan kelincahan secara bersama-sama memiliki hubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola (2) Kecepatan dan kelincahan memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada mahasiswa PKO FIK Universitas Negeri Makassar

Kata Kunci: Kecepatan, Kelincahan, Kemampuan Menggiring Bola.

PENDAHULUAN

Menurut Sudjarwo dkk (2005: 25) teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam, seperti: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), *dandribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola.

Dari semua teknik dasar sepakbola, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang digunakan dalam permainan maka dari itu perlu dikuasai pemain sepakbola khususnya bagi pemain sekolah sepakbola Mahasiswa PKO FIK UNM , karena menggiring bola termasuk dalam komponen utama dalam permainan sepakbola. Menurut Danny Mielke (2007 : 2) menggiring bola dalam permainan sepakbola ada 3 jenis yaitu: 1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, 2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, 3. Menggiring bola dengan menggunakan kura-kura kaki.

Jadi, menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri permukaan tanah atau lapangan dan lurus kedepan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya dekat dan rapat. Hal ini menuntut

seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik.

Sepakbola merupakan olahraga yang memerlukan banyak tenaga dalam memainkannya. Pemain dituntut mengerahkan semua tenaga yang dimilikinya selama permainan dimulai hingga peluit tanda berakhirnya permainan dibunyikan. Untuk dapat melakukan itu semua seorang pemain dituntut untuk memiliki kesegaran jasmani yang baik, karena dengan dukungan kesegaran jasmani yang baik diharapkan seorang pemain atau atlet akan dapat bermain dengan baik pula. Jika seorang pemain memiliki kondisi fisik yang baik, dia akan memiliki beberapa keuntungan yang akan menjadikan pemain dapat meningkatkan kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kekuatan tungkai dan lain-lain dari komponen fisik.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Selain harus menguasai teknik dasar bermain sepakbola yang benar, pemain juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Sajoto (1988: 57) komponen kondisi fisik yang diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan,

ketepatan dan reaksi. Dari banyak komponen kondisi fisik tersebut, pada cabang olahraga tertentu memerlukan prioritas kondisi fisik tertentu pula. Menurut Sajoto (1988: 10) dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola.

Kecepatan juga merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu kecepatan merupakan faktor yang sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola.

Selain kecepatan, kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang perlu dimiliki pemain sepakbola mahasiswa FIK, Jurusan Pendidikan Kepelatihan untuk mendukung kemampuan dalam menggiring bola adalah

kelincahan. Menurut M. Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di *area* tertentu. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik. Di samping itu kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih Mahasiswa PKO FIK UNM, olahraga sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling diminati. Hal ini terbukti dari antusiasme para pemain mengikuti latihan kampus. Namun pemain, tidak semuanya memiliki keterampilan dasar yang mumpuni, terutama teknik menggiring bola (*dribbling*). Tingkat kemampuan menggiring bola (*dribbling*), pemain

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Sepakbola

Menurut Komarudin (2011: 1) sepakbola merupakan olahraga paling populer di dunia yang sangat digemari oleh semua kalangan baik kaum laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, orang dewasa sampai orang tua.

Menurut Sucipto,dkk (2000: 7) sepakbola merupakan permainan beregu dimana setiap regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan menggunakan tungkai atau kaki, kecuali penjaga gawang yang boleh menggunakan lengan atau tangannya di daerah hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di lapangan dan di dalam ruangan tertutup.

Menurut Soekatamsi (1995: 3) mendefinisikan bahwa sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, yang masing masing anggota regunya berjumlah sebelas orang. Permainan dapat dilakukan dengan semua anggota badan kecuali tangan (lengan). Permainan dilakukan di atas rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya antara 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya antara 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebarnya di tengahnya masing-masing didirikan sebuah gawang yang saling berhadapan.

2. Teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar dalam permainan sepakbola merupakan hal wajib yang harus benar-benar dikuasai oleh para pemain sepakbola. Cara menguasai teknik-teknik sepakbola ini adalah dengan latihan yang tekun dan rutin sehingga mampu

menguasai sepenuhnya setiap teknik dasar dari permainan ini. Sikap konsisten dan pantang menyerah ikut menjadi andil besar untuk menentukan keberhasilan untuk menguasai teknik permainan sepakbola. Menurut Sucipto dkk (2000, 17) untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain harus dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar dengan baik tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Robert Koger (2007: 13) pengertian teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan-gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan suatu keharusan. Teknik dasar merupakan latihan yang mendasar atau paling rendah tingkatannya.

3. Hakikat Menggiring Bola

a. Pengertian Menggiring Bola

Menurut Joseph A. Luxbacher (1996: 47), menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka. Menurut Robert Koger (2007: 51), menggiring bola adalah menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Menurut Csanadi yang dikutip

Sardjono (1982: 76), menggiring bola atau *dribbling* dapat diartikan sebagai seni mempergunakan bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di atas tanah. Menurut Engkos Kosasih (1994: 95) pemain yang dapat menggiring bola dengan baik bukan saja sering mendapat perhatian dari penonton, tetapi yang lebih penting adalah pemain dapat mendekati daerah penalti lawan sehingga dapat membuahkan gol. Menggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman, atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dikatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menggiring bola sangat menarik dalam sepakbola.

b. Prinsip-prinsip Menggiring Bola

Prinsip-prinsip menggiring bola merupakan faktor yang akan mempengaruhi keberhasilan menggiring bola. Prinsip-prinsip menggiring bola tersebut meliputi penguasaan bola, irama sentuhan bola dan irama langkah kaki,

posisi badan, gerakan anggota badan dan pandangan mata. Menurut Giffort, yang dikutip Sunarta (2009:11), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut:

- 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol.
- 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan.
- 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki.
- 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan.
- 5) Badan agak condong kedepan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

c. Manfaat Menggiring Bola

Pada permainan sepakbola seperti yang diketahui bahwa teknik dasar dalam permainan sepakbola bisa dibagi menjadi beberapa bagian salah satunya adalah menggiring bola, teknik menggiring bola pada permainan sepakbola dimaksudkan

untuk tujuan menghindari lawan, mengecoh lawan dan memberikan umpan kepada teman satu tim.

METODOLOGI PENELITIAN

Menurut Arikunto (2006:160) “Metodologi penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *deskriptif korelasional*. Menurut Riduwan (2005 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya. Menurut Riduwan (2005:141) analisis korelasi ganda untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variabel bebas (X) atau lebih secara simultan (bersama-sama) dengan variabel terikat (Y). Metode penelitian ini dimaksudkan untuk membuktikan bahwa asumsi dan hipotesis diajukan oleh peneliti benar-benar terbukti dan dipertanggungjawabkan sesuai dengan data yang ada.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data empiris yang diperoleh dilapangan melalui hasil tes dan pengukuran yang terdiri atas hubungan antara kecepatan, dan kelincahan dengan

kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada mahasiswa PKO FIK UNM terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan pengujian selanjutnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif inferensial. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, data maximum, data minimum, range, dan tabel frekuensi. Selanjutnya dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Untuk pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *product-moment*. Uji korelasi *pearson* jika data tidak berdistribusi normal.

Pembahasan

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang di capai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

1. Adakah hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Pendidikan

Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar?

Hasil yang diperoleh pada pengujian hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 24 adalah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan terikat yaitu kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berfikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Menurut Sajoto (1988: 10) dalam permainan sepakbola dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain seperti kecepatan, kelincahan, dan kekuatan. Demikian pula pada cabang olahraga sepakbola, komponen kondisi fisik tersebut mempunyai peranan yang berbeda-beda khususnya dalam mendukung kemampuan menggiring bola.

Kecepatan merupakan faktor pendukung dalam permainan sepakbola, dikarenakan pada saat menggiring bola pemain harus bisa menguasai bola saat berlari melewati lawan sehingga bola tidak terlepas dari penguasaan pemain. Pemain sepakbola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan dan berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Maka dari itu kecepatan merupakan faktor yang

sangat berpengaruh khususnya dalam olahraga sepakbola saat menggiring bola. Sehingga berdasarkan pengujian hipotesis dan teori yang ada maka dapat dijelaskan bahwa apabila mahasiswa memiliki tingkat kecepatan tinggi akan dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan cepat sehingga tingkat kemampuan menggiring bola juga tinggi.

2. Adakah hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar?

Hasil yang diperoleh pada pengujian hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 24 adalah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan terikat yaitu kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Berdasarkan hasil tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. M. Sajoto (1995: 9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di *area* tertentu. Seseorang yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu mengubah posisi yang berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang baik.

Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan

bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Hal ini disebabkan saat berlari menggiring bola kerja otot sangat maksimal sehingga dapat menghasilkan permainan yang bagus. Sehingga berdasarkan pengujian hipotesis dan teori yang ada maka dapat dijelaskan bahwa apabila mahasiswa memiliki tingkat kelincahan tinggi akan dapat melakukan gerakan menggiring bola dengan gesit sehingga tingkat kemampuan menggiring bola juga tinggi.

3. Adakah hubungan secara simultan kecepatan dan kelincahan, terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar?

Hasil yang diperoleh pada pengujian hipotesis dengan menggunakan aplikasi SPSS 24 adalah terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara variabel-variabel bebas dan terikat yaitu kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dengan kerangka berpikir dan teori-teori yang mendasarinya, pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa apabila mahasiswa didukung tingkat kecepatan dan kelincahan yang tinggi maka mahasiswa tersebut akan dapat melakukan

gerakan menggiring bola yang gesit dan cepat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan secara simultan kecepatan dan kelincahan, terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Makassar.

Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan atau direkomendasikan beberapa hal :

1. Guru ataupun pelatih di bidang sepakbola dapat membantu pemain sepak bola dalam meningkatkan

kecepatan bermain bola pemain yang termasuk di dalamnya kecepatan berlari, menggiring dan kecepatan lainnya.

2. Guru ataupun pelatih di bidang sepakbola dapat membantu pemain sepakbola dalam meningkatkan kelincuhan bermain bola dengan latihan secara berkala guna meningkatkan kemampuan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Darwis, Ratinus. 2005. *Sepakbola*. Jakarta, LP3ES.
- Djezed, Darwis dkk, 2009. *Buku Pembelajaran SepakBola*. Jakarta, PT. Granedia
- Eric, Bati. 2006. *Latihan Sepakbola Metode Baru*. Bandung, Pioneer Jaya
- Fatma.2011. *Gizi Kebugaran dan Olahraga*.Bandung : Lubuk Agung
- Herwin. 2004. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Jakarta. PT Gramedia.
- Kristianty, Theresia, 2013. *Peneltian Ilmiah : Pengertian, Tahapan, dan Pengetahuan Pendukung*. Jak arta : Edutama
- Kenneth H. Cooper. 1968. *Result Interpretasion of Cooper Test*. Websites : [ps://en.m.wikipedia.org/wiki/Cooper_test](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Cooper_test). Di akses pada tanggal 31 januari 2019.
- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grapindo.
- Muchtar, Remmy. 2008. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta, Depdiknas
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung, Alfabeta
- Suharsono.Sukintaka, 2007.*Permainan dan Metodik*.Jakarta. Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono, 2013. *Metode Peneltian Kuantitaif dan R&B*, Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2014. *Metode peneltian manajemen*, Bandung, Alfabeta
- Syafruddin, 2009.*Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*.Padang : FIK UNP
- Riduwan, 2015.*Belajar Mudah Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- UURINo.3tahun2005tentangsystemkeolaraanNasionalBab1 pasal 1 ayat 13
- Wallpaper. 2019. *Lintasan lari cooper test*. Websites :www.footballscience.net. Di akses 31 januari 2019